ШКОЛА ГАСТРОНОМА
№11 (43) ИЮНЬ 2008

КОЛЛЕКЦИЯ РЕЦЕПТОВ

напитки
из ягод, овощей
и фруктов



ISSN 1819-9488









Дорогие друзья!
Лето – время жары и жажды. И надо признать, что самые «правильные» летние напитки – те, что приготовлены из цитрусовых. Поэтому мы включили в этот номер несколько рецептов из этих фруктов. И обратите внимание на рецепты киселей – они вкусные и одновременно питательные. Когда в жаркую погоду дети капризничают и отказываются есть, порция такого киселя вполне может заменить им тарелку супа.
Продолжается конкурс на лучший рецепт овощных и фруктовых блинчиков. Победителей будет сразу четыре, и каждый из них получит в подарок блинницы Tefal два в одном.



Присылайте ваши письма до 1 августа 2008 года. И не забывайте указывать свои контактные телефоны. Без них экспедиторская фирма доставку призов не гарантирует!
Желаем успехов.

Ваша редакция





содержание



условные обозначения

вегетарианское питание

легкие рецепты

блюда, которые подходят для детей

рецепты средней сложности

M≈

блюда, которые можно готовить в микроволновой печи

рецепты для опытных кулинаров

*

полезный совет

СПОНСОР РЕЦЕПТА



овощные соки



КСТАТИ

Главной частью блендера Braun является измельчитель с крышкой. Используя различные насадки, можно крупно или мелко резать и шинковать любые продукты, в том числе овощи и фрукты. Легко приготовить свежие овощные и фруктовые соки, поместив пюре в сито и отжав их.



ЧТО НУЖНО:

Для морковного сока со шпинатом:

6 морковок
15 листьев шпината
1 авокадо
0,5 ч. л. соевого соуса

Для томатного сока с сельдереем:

2 помидора
2 черешка сельдерея
0,5 лайма

Для свекольного сока с яблоком:

4 свеклы
2 зеленых яблока

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 3 х 2
В 1 порции морковного сока: 206,3 ккал, белки – 2,4 г, жиры – 15,3 г, углеводы – 14,7 г
В 1 порции томатного сока: 21,2 ккал, белки – 1,0 г, жиры – 0, углеводы – 4,3 г
В 1 порции свекольного сока: 36,3 ккал, белки – 0,4 г, жиры – 0,1 г, углеводы – 8,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 **Приготовить морковно-шпинатный сок.** Шпинат вымыть. Морковь очистить, разрезать пополам. Поместить морковь и шпинат в чашу блендера **Braun Multiquick Complete** и измельчить при помощи ножа для измельчения. Через сито отжать сок.

2 Авокадо очистить от кожуры, разрезать пополам, удалить косточку. В чашу блендера **Braun** поместить мякоть авокадо и измельчить. Влить отжатый сок и взбить. Добавить соевый соус и разлить по бокалам.

3 **Приготовить томатно-сельдерейный сок.** Поместить половинку лайма в соковыжималку для цитрусовых и выдавить сок.

4 Помидоры и сельдерей вымыть, обсушить и измельчить в чаше блендера **Braun** при помощи ножа для измельчения. Отжать через сито сок, смешать с соком лайма.

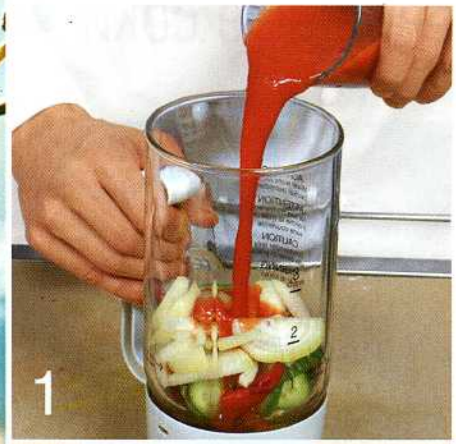
5 **Приготовить свекольный сок.** Свеклу очистить, разрезать на 4–6 частей. Яблоки вымыть, разрезать пополам, удалить сердцевину. Поместить свеклу и яблоки в чашу блендера **Braun** и измельчить.

6 Переложить содержимое из чаши блендера в сито, отжать сок, перемешать и разлить по стаканам.

гаспачо чиллер

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 30 ккал,
белки – 1,4 г, жиры – 0, углеводы – 6,1 г







ЧТО НУЖНО:

- **1** свежий огурец
- **1** острый красный перчик
- **1** луковица
- **2 ст. л.** белого винного уксуса
- **500 мл** томатного сока
- несколько капель соуса табаско
- соль по вкусу
- горсть измельченного льда

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Перчик разрезать пополам, ножом очистить от семян и промыть под холодной водой. Лук очистить. Огурец вымыть. Нарезать овощи крупными кусками. Поместить в чашу блендера. Влить уксус, томатный сок и несколько капель соуса табаско, посолить. Измельчить в пюре.

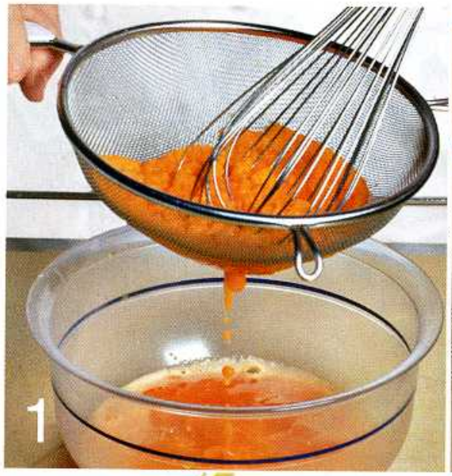
2 Протереть пюре через сито в кувшин. Наполнить бокалы льдом и разлить коктейль.

Можно украсить стаканы с напитком веточками зелени и ломтиками огурца.

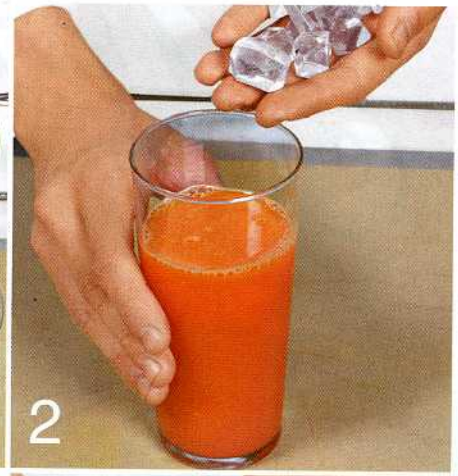
морковный напиток

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 48 ккал,
белки – 0,7 г, жиры – 0, углеводы – 11,3 г





1



2



3

ЧТО НУЖНО:

- **8** кубиков льда
- **4** крупные морковки
- **1** апельсин

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Морковь очистить, натереть на терке, поместить в сито и отжать сок. Можно воспользоваться соковыжималкой.

2 Разлить морковный сок по охлажденным бокалам и добавить кубики льда.

3 Апельсин вымыть, разрезать пополам и с помощью соковыжималки для цитрусовых выжать сок. Долить сок в бокалы и перемешать.

Можно украсить дольками апельсина.



кисель из щавеля

ЧТО НУЖНО:

- **300 г** щавеля
- **50 г** сахара
- **20 г** крахмала
- соль

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 79,3 ккал,
белки – 1,1 г, жиры – 0, углеводы – 18,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Щавель тщательно вымыть и мелко нарезать. Положить в кастрюлю, добавить немного воды, поставить на небольшой огонь и тушить 5–6 мин., до мягкости. Отвар процедить, щавель протереть через сито и вернуть в отвар.

2 Развести крахмал в половине стакана холодной воды и тщательно размешать.

3 Влить в кастрюлю со щавелем 0,75 л холодной воды, всыпать сахар и довести до кипения, варить 3 мин. Влить тонкой струйкой разведенный крахмал. Помешивая, довести еще раз до кипения, снять с огня, остудить и разлить по стаканам.









кисель из тыквы и ревеня



ЧТО НУЖНО:

- **300 г** тыквы
- **300 г** ревеня
- **100 г** сахара
- **3 ст. л.** крахмала
- **2** палочки корицы
- цедра 1 лимона

Время приготовления: 35 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 92,2 ккал,
белки – 0,6 г, жиры – 0, углеводы – 22,4 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Тыкву очистить от кожуры и семян, поместить в чашу блендера **Braun** и крупно нарезать при помощи насадки для нарезки. Стебли ревеня промыть и нарезать наискосок тонкими кусочками. С лимона снять овощечисткой цедру и порезать ее тонкими лентами.

2 В кастрюлю влить 5 стаканов воды, добавить сахар, палочки корицы и лимонную цедру. Довести до кипения и варить 5–6 мин.

3 Положить в сироп нарезанный ревень, довести до кипения и варить 2 мин. Добавить тыкву, снова довести до кипения. Уменьшить огонь и готовить 7 мин.

4 В миску всыпать крахмал, залить его 125 мл холодной воды и тщательно размешать при помощи насадки-венчика **Braun**.

5 Готовые тыкву и ревень переложить в чашу блендера, залить небольшим количеством отвара и измельчить. Затем протереть через сито, вернуть в кастрюлю, смешать с остальным отваром и довести до кипения.

6 Тонкой струйкой влить разведенный крахмал, тщательно размешать и варить до загустения. Кисель остудить и разлить по стаканам.

КСТАТИ

При помощи насадки для нарезки Braun можно тонко и быстро порезать твердые овощи и фрукты, такие как тыква, морковь, огурцы, редька, яблоки, груши.
С помощью насадки-венчика Braun можно моментально взбить или размешать до однородности любые полужидкие ингредиенты – сливки, муссы, кремы, яичный белок, а также приготовить некрутое тесто.



кефирный напиток с овощами

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 8
В 1 порции: 129,5 ккал,
белки – 6,5 г, жиры – 6,0 г, углеводы – 12,3 г









ЧТО НУЖНО:

- **1,5 л** кефира
- **1** зубчик чеснока
- **1** огурец
- **1** помидор
- **1** красный и желтый перец
- **1** черешок сельдерея
- несколько листьев зеленого салата
- по веточке укропа, петрушки, зеленого лука
- соль, перец по вкусу

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Овощи и зелень вымыть, у перцев удалить сердцевину. Чеснок очистить. Нарезать овощи крупными кусками.

2 Сложить овощи и зелень в чашу блендера и измельчить в пюре.

3 Не выключая блендер, влить в пюре охлажденный кефир и взбить.

Приправить солью, перцем, разлить по бокалам и сразу же подать на стол.

напиток из шиповника

ЧТО НУЖНО:

3 ст. л. сушеных ягод шиповника
2 ст. л. изюма
5 ст. л. меда

Время приготовления: 1 час 30 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 94,2 ккал,
белки – 0,2 г, жиры – 0, углеводы – 23,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Сушеные плоды шиповника промыть, залить 3 стаканами кипящей воды, плотно закрыть и настаивать 35–45 мин., затем откинуть на дуршлаг. Настой процедить.

2 Распаренные ягоды еще раз залить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 40–50 мин., процедить.

3 В сотейнике соединить оба настоя, добавить промытый изюм, довести до кипения, варить 2–3 мин. Дать остыть до комнатной температуры.

*** Этот напиток можно приготовить из свежесорванного шиповника, но ягод потребуется в два раза больше.**











СПОНСОР РЕЦЕПТА

BRAUN

ЛИМОННЫЙ КВАС

ЧТО НУЖНО:

3	лимона
750 г	сахара
250 г	изюма
100 г	дрожжей
2 ст. л.	муки
1 ч. л.	риса

Время приготовления: 20 мин. + 4 дня
Порций: 10
В 1 порции: 321 ккал,
белки – 1,7 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 77,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Изюм и лимоны вымыть. Лимоны разрезать на тонкие дольки и удалить косточки.

2 Поместить лимоны в большую кастрюлю, всыпать сахар и изюм.

3 В небольшую емкость всыпать муку и дрожжи, влить стакан теплой воды и с помощью насадки-венчика смешать ингредиенты в однородную массу.

4 В кастрюлю с лимонами и изюмом влить 1 ст. л. кипятка. После того как вода остынет, добавить подготовленную дрожжевую смесь. Накрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь.

5 На следующий день влить еще 7 стаканов холодной воды. Как только лимоны и изюм всплывут и появится пена, квас процедить.

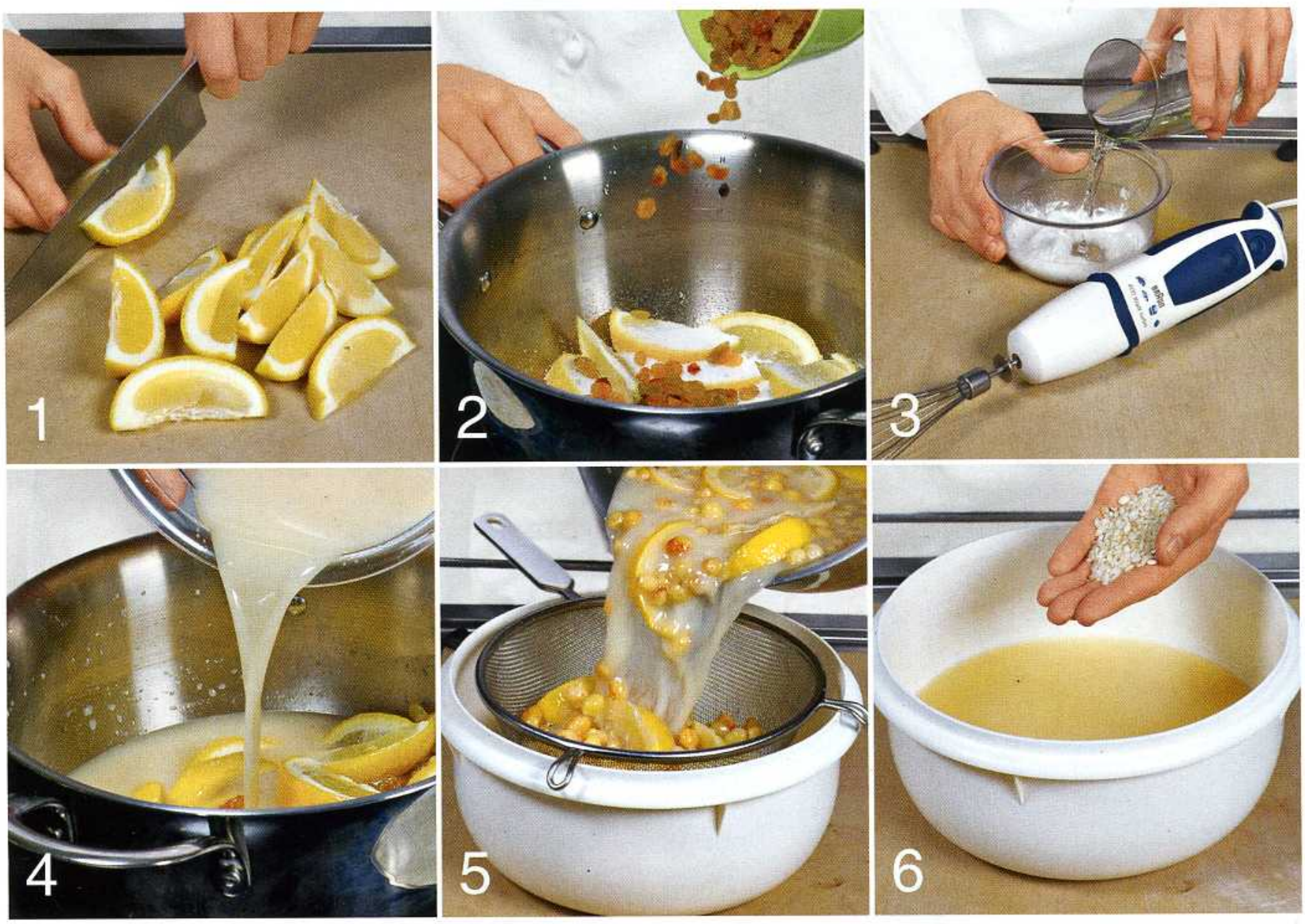
6 Рис промыть под холодной водой и добавить в квас. Разлить по бутылкам. В каждую положить по 2–3 изюминки. Бутылки плотно закупорить и убрать в темное прохладное место.

Через 3–5 дней квас готов.

КСТАТИ

Блендер Braun с насадкой-венчиком поможет смешивать соусы, взбивать десерты и замешивать жидкое тесто. Для каждого продукта можно подобрать подходящий режим: взбивать на максимальной скорости или постепенно переключать скорости с первой до пятнадцатой.





ЯГОДНЫЙ КОКТЕЙЛЬ

ЧТО НУЖНО:

1 большое яблоко
по 150 г черники, малины, клубники + несколько ягод для украшения
200 мл яблочного сока
• жидкий мед

Время приготовления: 10 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 263,6 ккал,
белки – 5,2 г, жиры – 0, углеводы – 60,7 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ягоды вымыть. Яблоко очистить, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Мякоть крупно нарезать, поместить вместе с ягодами и медом в блендер и измельчить в пюре.

2 Продолжая взбивать, влить сок.

Разлить по бокалам и украсить ягодами.



ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ С КЛУБНИКОЙ

ЧТО НУЖНО:

- **8** перепелиных яиц
- **200 г** свежей клубники
- **3 ст. л.** сахара
- **2** стакана холодного молока
- щепотка мускатного ореха
- соль

Время приготовления: 25 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 136,6 ккал,
белки – 6,2 г, жиры – 6,8 г, углеводы – 12,6 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

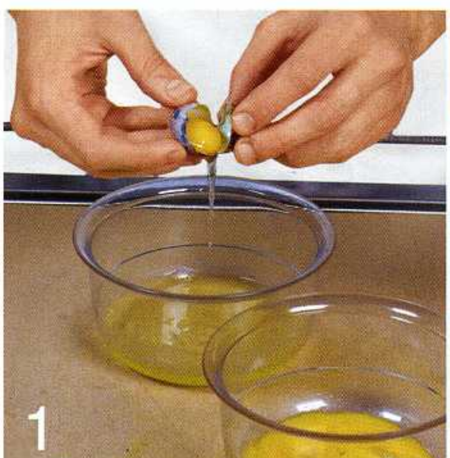
1 Отделить желтки от белков. Желтки взбить до светло-желтого цвета. Всыпать соль и сахар.

2 Клубнику вымыть, измельчить в блендере в пюре и добавить к желткам. Влить молоко и полстакана холодной воды, все тщательно перемешать.

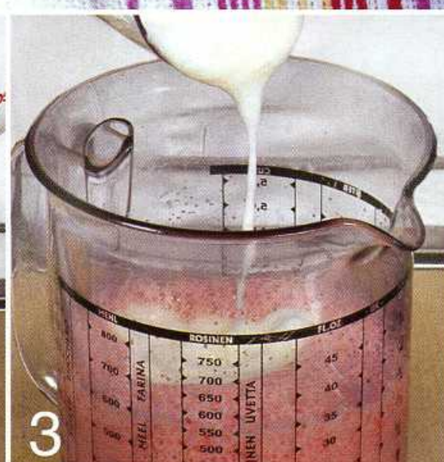
3 Белки взбить в крепкую пену и соединить с приготовленной смесью.

Разлить по бокалам, посыпать мускатным орехом.









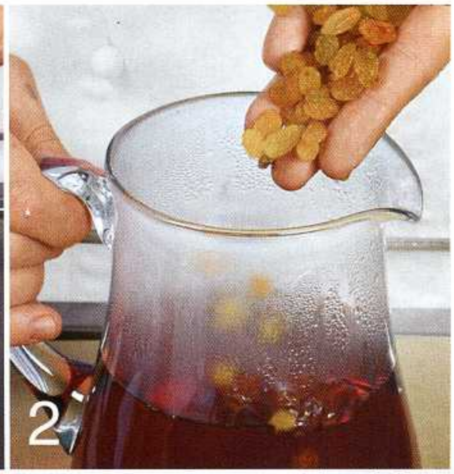


КОМПОТ ИЗ ГРУШ

ЧТО НУЖНО:

2 пакетика черного чая
80 г крупного изюма
1,5 кг груш
2 ст. л. абрикосового джема













Время приготовления: 25 мин. + 2 часа
Порций: 4
В 1 порции: 214,9 ккал,
белки – 1,9 г, жиры – 1,1 г, углеводы – 51,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Положить 2 чайных пакетика в кувшин, влить 300 мл кипятка и оставить настаиваться 10 мин. Изюм промыть теплой водой.

2 Вынуть пакетики из кувшина. Добавить в чай изюм, накрыть и оставить на 2 ч.

3 Груши вымыть. 5 штук мелко нарезать при помощи насадки для нарезки блендера **Braun**. Оставшиеся груши разрезать на 4 части, удалить сердцевину. С помощью соковыжималки выжать сок.

4 В кастрюлю влить грушевый сок, добавить абрикосовый джем и размешать. Положить нарезанные груши, накрыть крышкой и варить на медленном огне до мягкости, 6–7 мин.

5 Отвар немного охладить и процедить в чистую кастрюлю. Переложить отваренные груши в блендер **Braun** и измельчить в пюре.

6 Поместить грушевое пюре в кастрюлю с процеженным отваром, добавить настой изюма и довести до кипения. Дать полностью остыть.

КСТАТИ

При помощи насадки для нарезки блендер Braun нарежет ломтиками любые овощи и фрукты. Также ее можно использовать для шинковки капусты. Особенно удобно резать репчатый лук – никакого запаха.





фраппе с малиной



ЧТО НУЖНО:

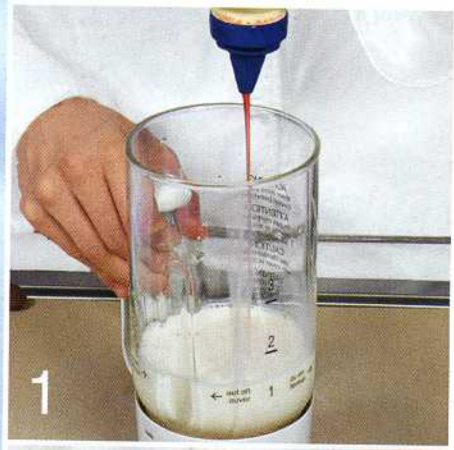
- **100 г** ванильного мороженого
- **30 мл** малинового сиропа
- **200 мл** молока
- **200 г** малины
- кубики льда

Время приготовления: 12 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 307,8 ккал,
белки – 7,0 г, жиры – 11,4 г, углеводы – 44,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Смешать в блендере охлажденное молоко, малиновый сироп и мороженое.

2 Малину и лед поместить в высокие бокалы. Влить приготовленную смесь.







персиковый слаш

ЧТО НУЖНО:

2	персика
150 мл	персикового йогурта
10	кубиков льда

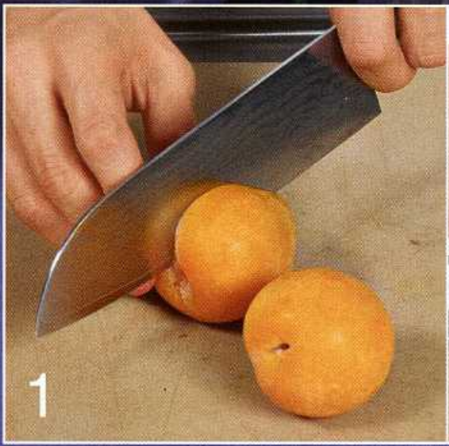
Время приготовления: 10 мин. + 2 часа
Порций: 2
В 1 порции: 17,1 ккал,
белки – 3,4 г, жиры – 2,5 г, углеводы – 20,2 г

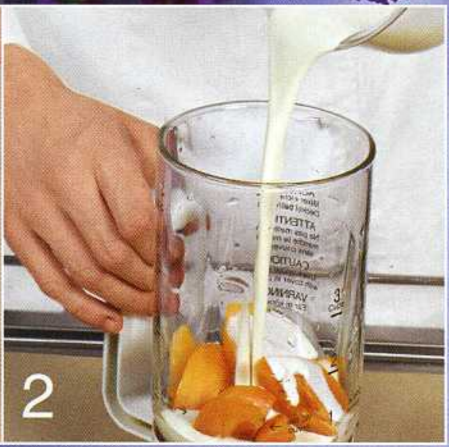
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Персики ошпарить кипятком и снять кожицу. Нарезать четвертинками, очистить от косточек и поставить в морозильную камеру минимум на 2 ч.

2 Взбить в блендере замороженные персики вместе с йогуртом в однородную массу. Продолжая взбивать, постепенно добавлять кубики льда.

Разлить по бокалам.







морс из красной смородины

Время приготовления: 20 мин. + 25 мин.
Порций: 6
В 1 порции: 50 ккал,
белки – 0, жиры – 0, углеводы – 12,5 г



ЧТО НУЖНО:

250 г красной смородины
5 ст. л. сахара
1 л воды

СОВЕТ

*** По этой же технологии вы можете приготовить морс из черной смородины, черники, голубики, клюквы.**

*** А если вы добавите в напиток 1 ст. л. крахмала, разведенного в 1 ст. л. воды, и проварите на небольшом огне, постоянно помешивая, у вас получится вкуснейший ягодный кисель.**

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Красную смородину вымыть в холодной воде, обсушить. Аккуратно снять ягоды с кисти.

2 Положить смородину в миску, слегка размять ложкой. Добавить 2 ст. л. холодной кипяченой воды, размешать.

3 Переложить ягоды в сито, отжать сок. Если ягоды плохо дают сок, добавлять понемногу кипяченую воду. Поставить сок в холодильник.

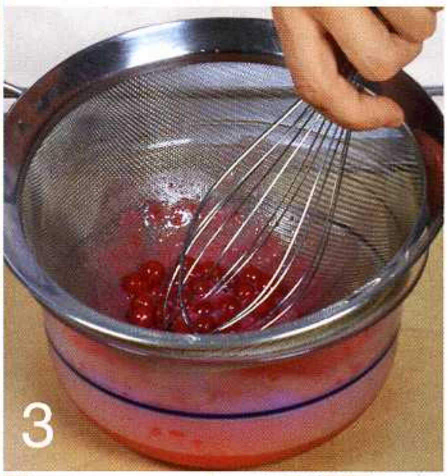
4 Размятые ягоды поместить в сотейник, влить 1/3 стакана горячей воды, поставить на огонь и довести до кипения. Уменьшить огонь и варить 8 мин. Снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 25–30 мин. Затем отвар процедить, отжать в него ягоды.

5 Добавить в отвар сахар и размешать до полного растворения. Дать остыть до комнатной температуры.

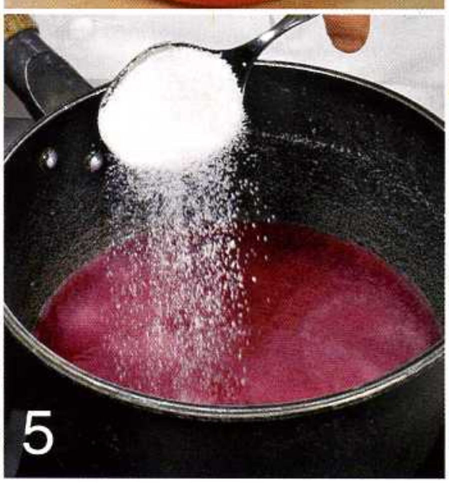
6 Влить в отвар охлажденный сок, перемешать и вернуть в холодильник.

При подаче украсить бокалы веточками красной смородины.













клюквенно-апельсиновый пунш



ЧТО НУЖНО:

400 г	клюквы
1 кг	апельсинов
2	лайма
600 мл	лимонада
1–2 ст. л.	сахара

Время приготовления: 20 мин. + 2 часа
Порций: 8
В 1 порции: 67,9 ккал,
белки – 0,9 г, жиры – 0, углеводы – 16,0 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Клюкву вымыть. Отложить 100 г, остальные ягоды поместить в сито, поставленное на миску, и слегка размять, чтобы выделился сок. Перелить сок в кувшин.

2 Оставшуюся клюкву положить в небольшую форму, залить водой и убрать в морозильную камеру на 2 ч.

3 Фрукты вымыть. Отложить по одному лайму и апельсину. Оставшиеся апельсины и лайм разрезать пополам, с помощью соковыжималки для цитрусовых выжать сок.

4 Влить получившийся сок в кувшин с клюквенным соком и перемешать. По желанию можно добавить сахар.

5 Оставшиеся лайм и апельсин нарезать тонкими дольками. Перед подачей на стол раздробить замороженную клюкву на кусочки и разложить по 8 бокалам. Добавить в каждый бокал по кусочку апельсина и лайма. Разлить по бокалам смесь фруктовых соков и долить лимонадом.

Можно украсить веточками мяты.



коктейль с клубникой

ЧТО НУЖНО:

- **100 г** клубники
- **4 ст. л.** белого рома
- **1** лайм
- **1 ст. л.** апельсинового ликера
- **1 ч. л.** сахара
- горсть кубиков льда

Время приготовления: 15 мин.
Порций: 2
В 1 порции: 126,5 ккал,
белки – 0,4 г, жиры – 0,2 г, углеводы – 13,1 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Лайм вымыть, разрезать пополам и с помощью соковыжималки для цитрусовых выжать сок. Клубнику вымыть, обсушить, удалить плодоножки. Две ягоды отложить для украшения.

2 Поместить клубнику в чашу блендера, добавить ром, сок лайма, апельсиновый ликер, сахар и кубики льда. Измельчить в однородную массу.

Разлить по бокалам. Отложенные ягоды разрезать пополам и украсить коктейли.



ликер из черешни



ЧТО НУЖНО:

- **1 кг** спелой черешни
- **0,5 кг** сахара
- **4** бутона гвоздики
- **1 ч. л.** ванилина
- щепотка корицы и мускатного ореха
- **3** листа черешневого дерева
- **400 мл** водки

Время приготовления: 20 мин.
Порций: 10
В 1 порции: 147 ккал,
белки – 0, жиры – 0, углеводы – 25,0 г

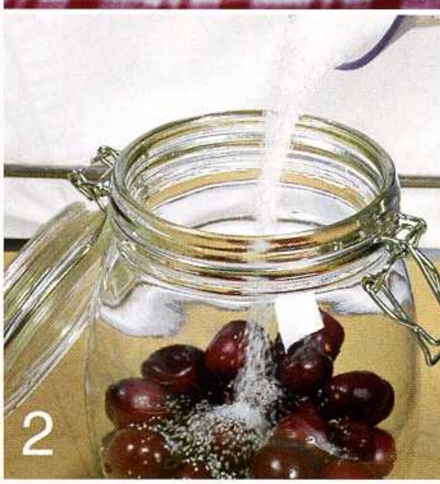
ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Черешню перебрать, вымыть, удалить плодоножки и косточки.

2 Поместить в бутылки с широким горлом или стеклянные банки и засыпать сахаром.
Добавить гвоздику, ванилин, корицу, мускатный орех и черешневые листья. Выдержать в теплом месте или на солнце 8–10 дней.

3 Влить водку и оставить на 4 недели. Затем ликер процедить и разлить по бутылкам.









яблочный глинтвейн

ЧТО НУЖНО:

- **3** яблока среднего размера
- **230 мл** белого вина
- **200 мл** яблочного сока
- **4 ст. л.** яблочной водки
- **2 ст. л.** сахара
- **1** палочка корицы
- **2** бутона гвоздики
- горсть свежей малины
- цедра 1 апельсина

Время приготовления: 30 мин. + 10 мин.
Порций: 4
В 1 порции: 170 ккал,
белки – 0,8 г, жиры – 0,3 г, углеводы – 27,3 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Очистить яблоки от кожуры, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Мякоть нарезать тонкими ломтиками. С апельсина срезать цедру.

2 Сложить яблоки в кастрюлю, влить 200 мл белого вина и яблочный сок, добавить сахар, корицу, гвоздику и половину апельсиновой цедры. Довести до кипения и варить на небольшом огне, 10 мин., пока яблоки не станут мягкими. Снять с огня.

3 Оставшуюся цедру нарезать тонкими полосками. Малину перебрать.

4 Шумовкой вынуть из кастрюли яблоки, протереть их через сито, смешать с оставшимся вином и вернуть в кастрюлю. Прогреть, 2–3 мин.

5 Влить яблочную водку и всыпать малину. Закрыть кастрюлю крышкой и дать настояться, 10–15 мин.

6 Глинтвейн разлить по стаканам, украсить полосками цедры.

Подавать горячим.



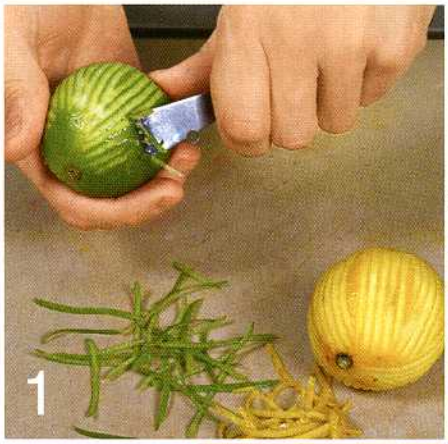


пунш из белого вина

ЧТО НУЖНО:

- **750 мл** сухого белого вина
- **300 мл** лимонада
- **100 мл** водки
- **50 мл** лимонного сока
- **50 мл** сока лайма
- **1** яблоко
- **2** лайма
- **2** лимона
- **2** персика
- • лед

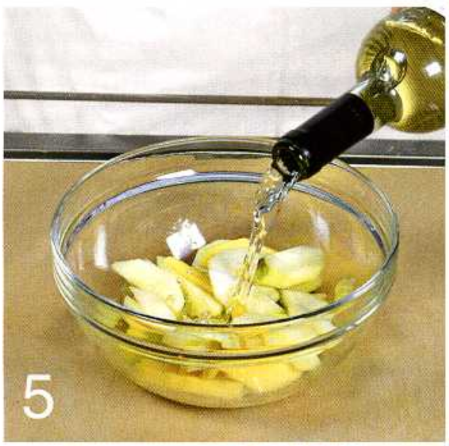
Время приготовления: 20 мин. + 12 часов
Порций: 6
В 1 порции: 204,2 ккал,
белки – 1,7 г, жиры – 0,4 г, углеводы – 18,8 г













ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Фрукты вымыть. С 1 лайма и 1 лимона снять цедру, мякоть вырезать из пленок.

2 Яблоки очистить от кожуры, разрезать на 4 части и удалить сердцевину. Поместить в чашу блендера **Braun** и нарезать на тонкие дольки при помощи насадки для шинковки.

3 Из оставшихся лайма и лимона выжать сок.

4 Персики разрезать пополам и удалить косточки. Один персик измельчить в пюре при помощи насадки-блендера. Через сито отжать сок. Второй персик нарезать тонкими дольками.

5 В большую емкость влить вино и водку, добавить по небольшому кусочку цедры лимона и лайма, нарезанные яблоки, персик, мякоть лайма и лимона. Влить персиковый сок. Накрыть, убрать в прохладное место на 12 ч.

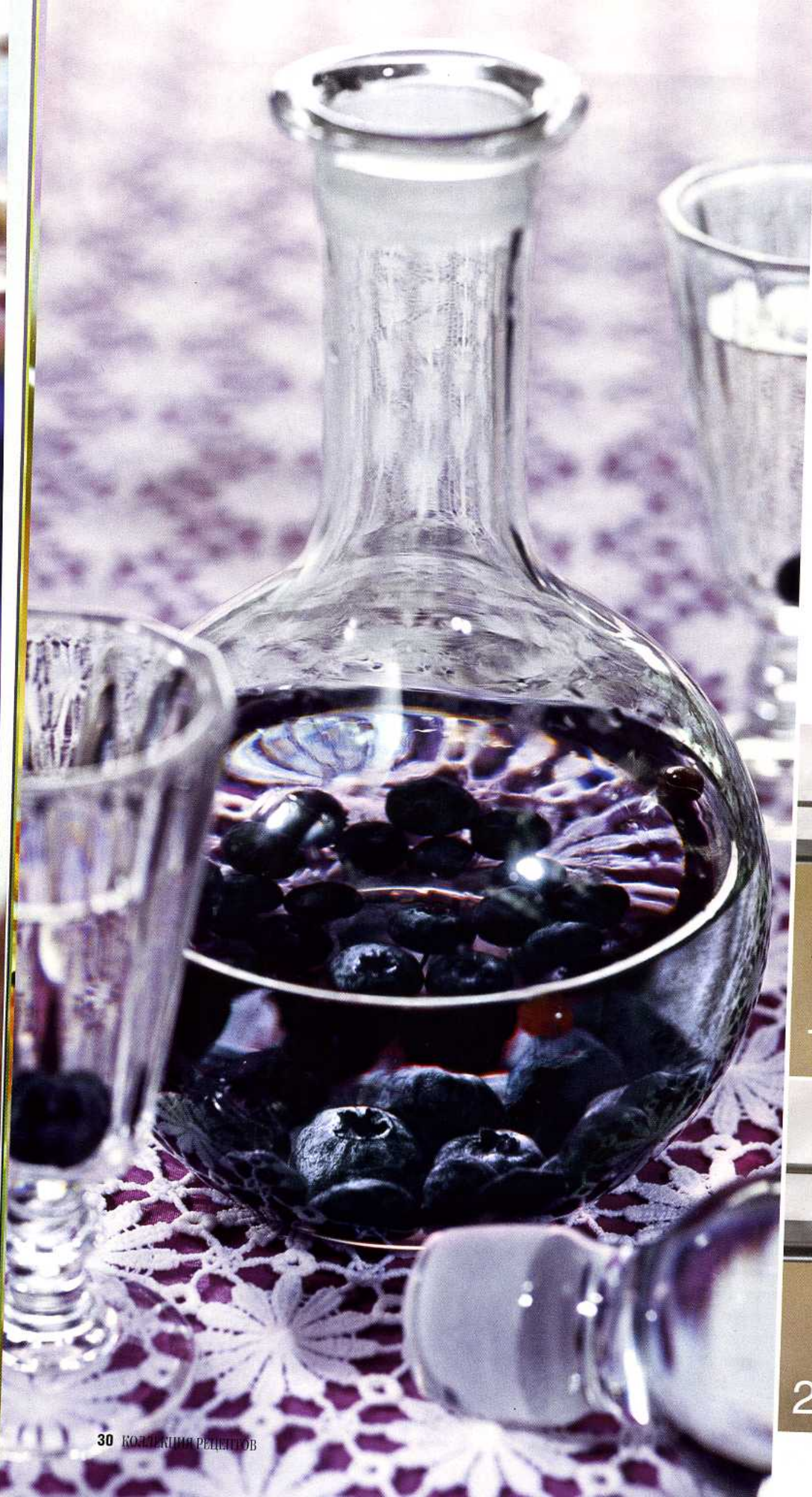
6 Из миски с фруктами удалить цедру, влить сок лайма и лимона, охлажденный лимонад, положить кусочки льда.

Перелить в кувшин и подать.

КСТАТИ

Насадка-блендер Braun служит для приготовления соусов, подливок, супов-пюре. Кроме того, можно быстро приготовить овощное, фруктовое и ягодное пюре. Особый сплав, из которого она изготовлена, позволяет приготовить пюре, не снимая кастрюлю с плиты.





черничная водка

ЧТО НУЖНО:

4 ст. л. черники
300 мл водки

Время приготовления: 5 мин. + 2 дня
Порций: 6
В 1 порции: 120,7 ккал,
белки – 0, жиры – 0, углеводы – 0,8 г

ЧТО ДЕЛАТЬ:

1 Ягоды черники перебрать, вымыть, обсушить и всыпать в небольшой графинчик.

2 Влить водку, плотно закрыть и убрать в холодильник на 2–3 дня. Подавать сильно охлажденной.


1


2